香美市 わくわくワークアウトチャレンジ 第１弾

香美市公式ホームページはコチラ

対象者：香美市にお住まいの30歳～59歳（年度末年齢）

チャレンジ期間：令和5年10月10日（火）～12月12日（火）

運動不足を感じる働き盛り世代

高知県は「日本一歩かない県」と言われています。男性は５６４７歩、女性は５８４０歩で、全国の平均歩数より１０００歩程少ないという結果でした。65歳までに亡くなる方を死因別にみると、脳卒中や心疾患、がんなどの生活習慣病に関わる病気が多いという現状です。

香美市では、令和４年度に市民を対象に「健康と食育に関するアンケート調査」を行いました。アンケート結果では、30～50代は他の年代と比べて「運動不足を感じている」「日常的な運動習慣がない」と回答した人が多いという結果でした。また、メタボリックシンドローム該当者、予備軍の割合は、いずれも国や県の平均を上回っています。

皆さんが日々の暮らしをいきいきと健康に過ごせるように、若い世代から運動習慣作りを目的に、香美市民の30～50代の方を対象としてワークアウトチャレンジを実施します。

※ワークアウトとは、自らの意志で運動不足の解消・ダイエット・健康のために運動すること

チャレンジの種類	運動を始めたいあなた ゆるやかチャレンジ	運動を習慣化したいあなた しっかりチャレンジ
達成条件	チャレンジ期間中 3週間のうち、 運動を12日実施する	チャレンジ期間中 5週間のうち、 運動を25日実施する
達成特典	先着70名様 健康センターセレネ利用券1枚 &Kamica300ポイント	先着30名様 健康センターセレネ利用券3枚 &Kamica1000ポイント

※お一人につき、どちらかのチャレンジひとつまで

～ チャレンジ開始から特典受け取りまでの流れ ～

ステップ①　チャレンジ用紙を入手する。
香美市役所 健康推進課（２階７番）窓口、もしくはホームページで入手してください。

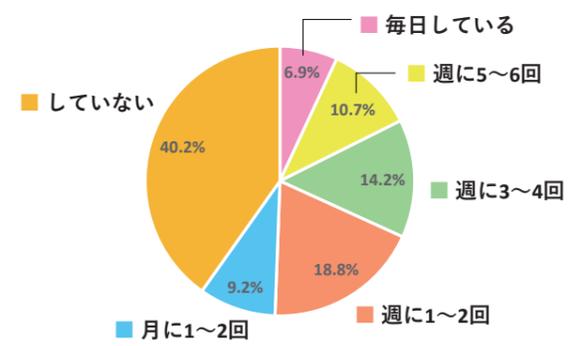
ステップ②　チャレンジ期間中（令和５年１０月１０日～１２月１２日）に運動をして、記録をする。
運動内容（下の［例］を目安に、ご自身で調整してください。）
［筋力トレーニング（腹筋やスクワットなど）１５分以上／ウォーキング３０分以上（約３，０００歩）／ラジオ体操第一・第二とヨガ／スポーツや登山、運動イベント参加／有酸素運動（ジョギング、ダンス、水泳）３０分以上　など］

ステップ③　チャレンジ用紙を提出する。【提出期限：令和５年１２月１９日（火）】
・窓口を利用する方　➡　香美市役所２階７番窓口に提出する。
・電子申請サービスを利用する方　➡　香美市電子申請サービスで「香美市わくわくワークアウトチャレンジ」を検索、もしくは右の二次元コードを読み取る。

▲電子申請サービス

ステップ④　特典を受け取る。
提出されたものに不備がなければ、健康センターセレネ利用券を自宅に郵送します。
また、Kamicaポイントは翌月末に付与します。
※ **先着順となっておりますので、期間内に提出しても特典が手に入らない場合があります。**

香美市で働く人の運動習慣について

香美市で働く 10 代～60 代の約 350 人に、運動についてのアンケートを行いました。

半数以上の方が週に１回以上の運動をしている一方、約４割の方が運動をしていないとわかりました。特に、年齢別では 30 代の 48.5%が「していない」を回答しており、他の年代に比べて運動習慣がない人が多い傾向にあります。

人気のある運動としては、①位「ウォーキング」、②位「ランニング・ジョギング」、③位「筋トレ」でした。同じ「ウォーキング」でも、散歩程度という回答から、時間や歩数を決めて取り組んでいるという回答までさまざまでした。

情報収集の方法ランキング ※複数回答あり

①位 YouTube 等の動画
②位 インターネットで検索
③位 SNS（Instagram、Facebook など）

④位 雑誌・書籍・新聞／⑤位 スマートフォンやタブレットのアプリ／⑥位 その他／⑦位 TV・ラジオ／⑧位 スポーツジム・教室などに参加

運動のための情報収集の手段としては、全年代を通して YouTube などの動画が最も多く、上位３位のすべてが、スマートフォンなどを使用する方法でした。動画や写真による詳しい説明が、簡単に見られるという利便性の高いツールの人気が高く、複数を組み合わせて使用しているとの回答も多数ありました。

また、特に 50 代以上で使用者の割合が多かったのは、④位 雑誌・書籍・新聞、⑦位 TV・ラジオという結果になりました。

運動のきっかけ、継続理由、工夫について

運動を行う理由としては、「**健康のため**」という回答が圧倒的多数でした。その他は、「**ダイエット・体型維持のため**」「**ストレス解消・気分転換**」「**健康診断の結果が悪かった・心身の不調の改善**」なども多く、体型や体調から運動の必要性を感じているという結果でした。

運動を継続する工夫として、「**大会に出るため**」といった大きな目標を持っている方もいる一方、日々継続するために「**短期目標を作っている**」「**無理をしない**」という回答もありました。また、家族や知人などの身近な人からの声掛けが、運動を始めるきっかけや続ける原動力となるようです。その他には「風景を楽しむ」「生活のルーティンにする」などがありました。

香美市の運動施設

健康センターセレネ　香美市香北町美良布１２１１
営業時間：１３時～２１時（最終受付：２０時）
休館日：火曜日（火曜日が祝日の場合は翌日）
プール、トレーニングルーム施設を兼ね備えています。
毎週土曜日１５時～１６時はトレーニング講習もあります。

高知家健康パスポート

アプリを利用すれば、歩数によってヘルシーポイントが貯まり、プレゼントなどへの応募もできます。詳細は、高知家健康パスポートの公式ホームページをご覧ください。

▲高知家健康パスポートのホームページ

【問い合わせ先】
健康推進課 健康づくり班
☎52−9282